Gripe: Lo que Usted Puede Hacer - Cuidado de personas en el hogar
La Fiebre y la Gripe
Otoño 2007

La fiebre es temperatura del cuerpo superior a la normal. Es el síntoma más común de la gripe. Aunque la fiebre puede causar preocupación, ayuda al cuerpo a combatir infecciones y generalmente no es perjudicial.

Una persona con gripe puede experimentar una fiebre que:

- Sube rápidamente, alcanzando a una temperatura máxima de 101 ° -104 °F entre 12-24 horas.
- Viene y va, sobre todo si se utilizan medicamentos para tratarla.
- Por lo general dura de 3-5 días.

Tratamiento

Es muy probable que cualquier persona mayor de 6 meses de edad que tenga una temperatura por debajo de 101 °F no tiene que ser tratada por la fiebre, a menos que él o ella se sientan incómodos.

Cosas que usted puede hacer para que una persona con fiebre se sienta tranquila:

- Mantenga la temperatura de la habitación agradablemente.
- Asegúrese de que la persona vista ropa liviana.
- Inste a la persona a beber líquidos, tales como agua o licuados de frutas.
- Considere mojar a la persona con una esponja con agua tibia si él o ella:
  - -Tiene una temperatura que sobrepasa los 104 ° F
  - -Está vomitando y no puede ingerir medicamentos
  - -Ha tenido en el pasado una convulsión causada por la fiebre

No utilice agua fría, esto le puede causar escalofríos y empeorar la fiebre.
No utilice alcohol para tratar de reducirle la temperatura a alguien.
El alcohol puede ser absorbido por la piel y causar problemas de salud, principalmente entre los niños.

Medicamento
Medicamentos para reducir la fiebre podrían ser utilizados si la persona se siente incómoda. Use la medicina que vaya debidamente con la edad del paciente y siga las instrucciones cuidadosamente. Estos medicamentos son seguros y eficaz si se administran correctamente:
· Acetaminofén, como Tylenol ® o marca de farmacia
· Ibuprofeno, como Advil ®, Motrin ® o marca de farmacia
· Aspirina, como Bayer ® o marca de farmacia, sólo para adultos

Nunca le dé aspirina a una persona menor de 19 años de edad a menos que sea recomendado por un médico.

Cómo tomar la temperatura
Hay diferentes formas para tomar la temperatura, dependiendo de la edad de la persona que está enferma.

- **Recién nacidos hasta 3 años:** Tomar la temperatura con un termómetro rectal.
- **De 3 - 5 años de edad:** Tomar la temperatura con un termómetro rectal, por el oído o por la axila.
- **De 5 años y mayores:** Para una temperatura más precisa, tómela oralmente (por la boca). La temperatura también puede ser tomada por la axila o por el oído.

Cada vez que se le tome la temperatura a alguien, es importante recordar lo siguiente:

- Limpiar siempre el termómetro con agua y jabón antes y después de cada uso.
- Cada vez que tome una temperatura, anote la hora, la temperatura, en que parte se tomó la temperatura, y el tipo y la cantidad de medicamento utilizado (si lo hay).
- Si la persona enferma ha estado usando medicamento para reducir la fiebre, tome su temperatura antes de suministrar la siguiente dosis.
- El período de tiempo para medir una temperatura depende del tipo de termómetro que utilice. Lea las instrucciones del fabricante para obtener más información.

Nunca deje a una persona sola mientras se le toma la temperatura.

No utilice termómetros de mercurio. Si usted tiene un termómetro de mercurio, contacte a su departamento de salud local para que le informen cómo disponer de el.

RANGOS DE TEMPERATURA NORMAL

` • Recto: 97.9° - 100.3° F
- Oído: 96.4° - 100.4° F
- Boca: 95.9° - 99.5° F
- Axila: 94.5° - 99.1° F

Para algunas personas de la edad avanzada, la "temperatura normal" puede ser diferente que para otros. Los ancianos regularmente pueden tomar medicamentos como la aspirina, ibuprofeno o acetaminofeno, los cuales pueden reducir la temperatura corporal. Hay dos maneras de determinar si una persona mayor tiene fiebre:

- 2° F o más que la "temperatura normal" de esa persona.
- Una temperatura oral de más de 99° F.

Temperatura rectal

1. Poner una pequeña cantidad de lubricante, como Vaseline®, en el extremo de un termómetro rectal digital.
2. Coloque al niño de estomago en una superficie firme sobre sus piernas. Sujételo con la mano en la parte baja de su espalda, justo por encima de la parte trasera.
3. Con la otra mano, coloque el termómetro entre media y una pulgada en el recto. No inserte el termómetro más adentro. Sin apretarlo, sostenga el termómetro con dos dedos, manteniendo la mano alrededor de la parte trasera del niño.
4. Mantenga el termómetro adentro el tiempo que las instrucciones del fabricante indican o hasta que escuche un pitido.

Temperatura de oído

1. Use un termómetro hecho específicamente para su uso en el oído.
2. Con cuidado jale la parte superior de la oreja hacia atrás y hacia arriba. Esto le permitirá poner el termómetro de manera correcta en el canal auditivo.
3. Con cuidado ponga el termómetro de oído en el canal auditivo hasta que esté comodamente adentro.
4. Mantenga apretado el botón por el tiempo indicado en las instrucciones del fabricante.

Temperatura oral

1. No deje que la persona beba ningún líquido por lo menos 15 minutos antes de tomarle la temperatura.
2. Colóquele el termómetro debajo de la lengua hacia la parte posterior de la boca. Pida a la persona que cierre su boca y que no muerda el termómetro.
3. Mantenga el termómetro dentro de la boca por el tiempo indicado en las instrucciones del fabricante.

Temperatura de axila

1. Coloque el extremo de un termómetro oral o rectal digital en la axila de la persona.
2. Mantenga el brazo de la persona apretado contra el pecho por 1 minuto, o hasta que escuche un pitido.

Cuándo llamar al médico

Busque atención de **emergencia** si alguien tiene dificultad para respirar, dolor de pecho, vómitos severos o continuos, o esa persona esta confusa o no esta consciente de sus alrededores.

Niños menores de 5 años

Edad	Llame al medico si su niño tiene esta temperatura de…
Menor de 3 meses de edad	100.4° F o más alto, aún si parece estar completamente saludable
Entre 3 meses y 2 años de edad	102° F o más alto, aún si parece estar completamente saludable
Entre 2 y 5 años de edad	102° F o más alto, *O* si la fiebre dura más de 3 días, o usted está preocupado de cómo el niño está actuando

Niños mayores de 5 años y adultos

Llame al médico si la persona que tiene fiebre tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 104° F o más que no baja tras 2 horas de recibir tratamiento en casa
- Cualquier fiebre que dura más de 3 días
- No puede beber líquidos o no puede mantenerlos en su estómago
- Considerables cambios en el estado de ánimo y del conocimiento
- Convulsiones (contracción nerviosa incontrolable, temblores o convulsiones)
- Síntomas que mejoran durante 24 horas y luego empeoran con más fiebre y tos
- Aún “pretende estar enfermo", después que la fiebre le ha bajado
- Sensibilidad de los ojos ante la luz brillante
- Cuello rígido o dolor cuando dobla su cabeza hacia adelante
- Fuerte dolor de cabeza
- Erupción cutánea inusual
- Inflamación severa en la garganta
- No mejora en 3-5 días
- Cualquier otro síntoma inusual o preocupación
- Cualquier empeoramiento de una enfermedad crónica existente